

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом Детского творчества «У Белого озера» города Томска  
Структурное подразделение «Огонёк»

Утверждено  
и рекомендовано к реализации  
научно-методической службой  
МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»  
г. Томска  
Протокол № 6 от 15.05.23

Мой дневник «КАРАТЭ»

Методические рекомендации

Автор-составитель:  
Канбекова М.Ф.,  
педагог дополнительного образования,  
руководитель объединения «Школа каратэ «Орион»

Томск-2023

Мой дневник «КАРАТЭ». Методические рекомендации. МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» - Томск, 2023. - 9 с.

Автор-составитель: Канбекова Марина Фаритовна, педагог дополнительного образования, руководитель объединения «Школы каратэ «Орион».

В данной разработке предлагается вариант методических рекомендаций для обучающихся в форме дневника. Дневник каратиста создан для помощи начинающему спортсмену. Содержание дневника составляют разделы: анкетные данные спортсмена; рабочее пространство с понедельным планированием своих тренировок и пожеланиями (рекомендациями) тренера, с постановкой целей и фиксированием результатов; игровое пространство с заданиями на развитие внимания, эрудиции и креативности; памятки для начинающего спортсмена.

Данный материал пригодится педагогам, которые реализуют программы физкультурно-спортивной направленности по каратэ. Методические рекомендации подходят для работы с обучающимися младшего и старшего школьного звена, находящимися на стартовом и базовом уровнях освоения программы.

## Введение

Данная разработка «Мой Дневник каратэ» адресована обучающимся по программе «Каратэ. Самопознание» и предлагает различное по годам обучения содержание для возрастных групп: 7-9 лет, 10-13 лет, один экземпляр которого рассчитан на использование в течение одного учебного года.

Презентация Дневника обучающимся и их родителям предполагается в начале учебного года сентябрь-октябрь. Материал разработан с использованием ярких вставок на каждой странице, например, как персонажи Львы-каратэки, наполнен разнообразными заданиями, выполнение которых ведет к получению наклейки, а количество собранных наклеек - к определенному поощрению (подарка) со стороны педагога. Предполагается в большей степени самостоятельная работа обучающегося с Дневником. С периодичностью один раз в неделю ученик показывает педагогу выполненное в Дневнике задание и получает наклейку за него. Также по мере необходимости, педагог оставляет заметки, советы, пожелания для спортсмена в его Дневнике.

*Дневник каратиста* – создан для помощи, интересной и качественной работы начинающего спортсмена.



### **ДОРОГОЙ СПОРТСМЕН!**

Если ты держишь в руках этот дневник, значит ты находишься на дороге к вершине спортивных достижений. Ты выбрал интересный и одновременно трудный путь, на котором тебе предстоит совершенствоваться не только физическую силу и выносливость, но и силу духа, которая позволит тебе преодолевать себя и достигать успехов!

Регулярно занимайся и отслеживай свои результаты! И пусть ежедневные победы над собой приведут тебя к большому успеху, а дневник тебе в этом поможет!

## Анкетные данные

Практичные и обязательные знания, которые могут понадобиться в любой сфере деятельности обучающегося. Знание таких данных позволяет развивать в юном спортсмене ответственности и самостоятельность.

### МОЯ СТРАНИЦА

МОЕ ФОТО



**ФАМИЛИЯ ИМЯ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДАТА РОЖДЕНИЯ**

\_\_\_\_\_

**АДРЕС**

\_\_\_\_\_

**СВИДЕТЕЛЬСТВО О РОЖДЕНИИ**

\_\_\_\_\_

**МЕД. ПОЛИС**

\_\_\_\_\_

**СНИЛС**

\_\_\_\_\_

**РОСТ** \_\_\_\_\_ **ВЕС** \_\_\_\_\_

**МОЯ ЦЕЛЬ**

\_\_\_\_\_

**ДАТА НАЧЛА ЗАНИЙ**

\_\_\_\_\_

**КУО** \_\_\_\_\_

**ДАТА АТТЕСТАЦИИ**

\_\_\_\_\_

### МОИ РОДИТЕЛИ

**МАМА**

\_\_\_\_\_

**ТЕЛЕФОН**

\_\_\_\_\_

**МЕСТО РАБОТЫ**

\_\_\_\_\_

**ПАПА**

\_\_\_\_\_

**ТЕЛЕФОН**

\_\_\_\_\_

**МЕСТО РАБОТЫ**

\_\_\_\_\_

### МОЙ ТРЕНЕР

**ФАМИЛИЯ ИМЯ** \_\_\_\_\_

**ОТЧЕСТВО** \_\_\_\_\_

**ТЕЛЕФОН** \_\_\_\_\_

**АДРЕС ЗАНЯТИЙ** \_\_\_\_\_

### РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

ВРЕМЯ	АДРЕС
ПН	_____
ВТ	_____
СР	_____
ЧТ	_____
ПТ	_____
СБ	_____
ВС	_____

## Рабочее пространство

Здесь спортсмен ставит цели и задачи на тренировку, отслеживает результат выполнения заданий, а также отмечает свои эмоции и самочувствие.

МЕСЯЦ \_\_\_\_\_

### МОИ ТРЕНИРОВКИ

УПРАЖНЕНИЕ	ЗАДАЧА	РЕЗУЛЬТАТ
ПН	_____	_____
ВТ	_____	_____
СР	_____	_____
ЧТ	_____	_____
ПТ	_____	_____
СБ	_____	_____
ВС	_____	_____

"Один пропущенный день тренировки может стоить победы!"

**ЗАМЕТКИ** От тренера: Ты справишься!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

получи наклейку за задание

МЕСЯЦ \_\_\_\_\_

### МОИ ТРЕНИРОВКИ

УПРАЖНЕНИЕ	ЗАДАЧА	РЕЗУЛЬТАТ
ПН	_____	_____
ВТ	_____	_____
СР	_____	_____
ЧТ	_____	_____
ПТ	_____	_____
СБ	_____	_____
ВС	_____	_____

Оцени свое состояние на этой неделе:

САМОЧУВСТВИЕ	СОН
☹️ 😊 😊 😊 😊 😊	☹️ 😊 😊 😊 😊 😊
ЖЕЛАНИЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ	АППЕТИТ
☹️ 😊 😊 😊 😊 😊	☹️ 😊 😊 😊 😊 😊

получи наклейку за задание

## Пожелания от тренера

Помогают концентрироваться, улучшать необходимые навыки и не сдаваться.

## Вдохновляющие цитаты

Фразы известных успешных людей помогают направить спортсмена на правильные размышления и действия.

Спортсмен самостоятельно оценивает свои выступления на соревнованиях. Это позволяет ему увидеть общую картину собственных успехов и то, что стоит улучшить; получить навыки самоанализа, также способствует более осознанному подходу как к занятиям, так и к предстоящим поединкам.

### МОИ СОРЕВНОВАНИЯ

#### АНАЛИЗ

<b>ФИЗИЧЕСКИ</b>	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИ</b>
<input type="checkbox"/> ВЫНОСЛИВОСТЬ	<input type="checkbox"/> УВЕРЕННОСТЬ
<input type="checkbox"/> СИЛА УДАРОВ	<input type="checkbox"/> КОНЦЕНТРАЦИЯ
<input type="checkbox"/> СКОРОСТЬ УДАРОВ	<input type="checkbox"/> ПОВЕДЕНИЕ НА ТАТАМИ
<input type="checkbox"/> ОБЩАЯ ОЦЕНКА	<input type="checkbox"/> ОБЩАЯ ОЦЕНКА
<b>ТАКТИЧЕСКИ</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИ</b>
<input type="checkbox"/> ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	<input type="checkbox"/> ДВИЖЕНИЕ В СТОЙКЕ
<input type="checkbox"/> РАБОТА В АТАКЕ	<input type="checkbox"/> УДАРЫ РУКАМИ
<input type="checkbox"/> РАБОТА В ЗАЩИТЕ	<input type="checkbox"/> УДАРЫ НОГАМИ
<input type="checkbox"/> ОБЩАЯ ОЦЕНКА	<input type="checkbox"/> ОБЩАЯ ОЦЕНКА

Оцени как ты провела(л) бой от 1 до 10

получи наклейку за задание

перечисли свои основные ошибки в бою и замечания тренера



### МОИ СОРЕВНОВАНИЯ

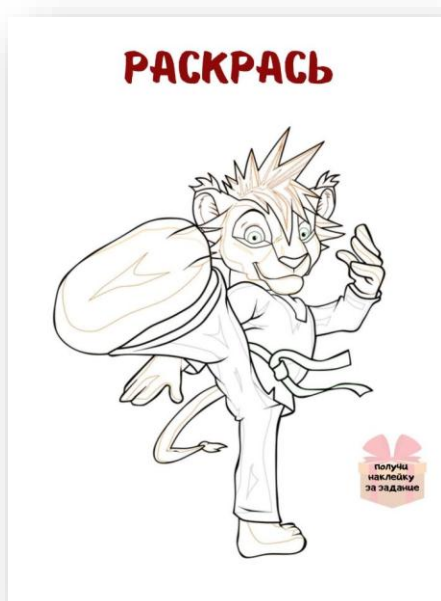
НАЗВАНИЕ		
ГОРОД	ДАТА	
КАТЕГОРИЯ	НАСТРОЙ 🤝👊👊👊👊👊	

#### ПОЕДИНКИ

СОПЕРНИК	РЕЗУЛЬТАТ

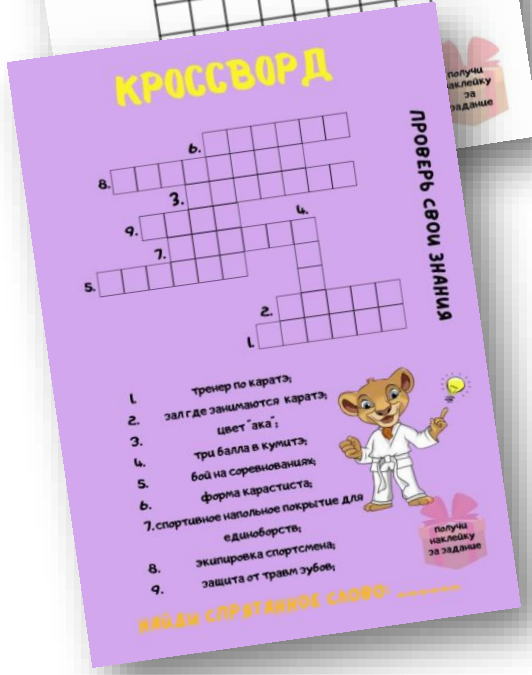
Подпиши победителей твоей категории:

получи наклейку за задание



## Игровое пространство

Помогает концентрироваться, улучшать внимательность, развивать креативность и воображение, аккуратность, память, эрудицию и гибкость мышления.



Взять автограф у известного спортсмена или тренера – это не просто! Для начала нужно попасть на турнир или семинар большого уровня.

Выполнение данных заданий, при затруднениях, стимулирует на самостоятельное изучение определенных вопросов

Перед тобой чемпионы и призеры Олимпийских игр 2020 по каратэ!  
Соедини фото каждого спортсмена с его именем:



получи наклейку за задание

## РАСКРАСЬ

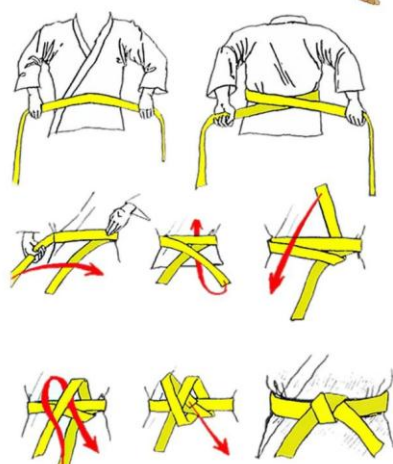
пояса по возрастанию от уровня "новичок" до уровня "мастер"



## Памятки

Юный спортсмен не сразу запоминает японские термины и способ завязывания пояса. Чтобы ему было легче усвоить новую информацию можно заглянуть на страницы с памятками.

## КАК ЗАВЯЗАТЬ ПОЯС



## ТЕРМИНЫ КАРАТЭ

- ДОДЖЕ** «место, где ищется путь», тренировочный зал;
- ТАТАМИ** маты, покрытие для занятий;
- КИМОНО** форма для тренировок; **СЕНСЕЙ** учитель;
- НАКЛАДКИ** защитная экипировка для рук и ног;
- ОСУ/ОСС** традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия, готовности и уважения;
- РЕЙ** поклон; **ХАДЖИМЭ** начать; **ЯМЭ** закончить;
- МАВАТЭ** поворот, разворот;
- КАТА** поединок с воображаемым противником; **ИЧИ** 1; **РЯКУ** 6;
- КУМИТЭ** спарринг между двумя противниками; **НИ** 2; **СИЧИ** 7;
- АКА** красный; **АО** синий; **САН** 3; **ХАЧИ** 8;
- ХИДАРИ** левый; **МИГИ** правый; **ШИ** 4; **КУ** 9;
- КЮ** ученическая степень; **ГО** 5; **ДЗУ** 10;
- КИАЙ** энергетический крик, концентрация в момент выполнения приёма;
- МАВАСИ ГЕРИ** круговой удар ногой; **ГИЯКУ ЦУКИ** противоположный удар рукой;
- МАЕ ГЕРИ** прямой удар ногой; **КИДЗАМИ ЦУКИ** удар передней рукой;
- ИКО ГЕРИ** удар ногой в сторону;
- УРА МАВАСИ ГЕРИ** обратный круговой удар ногой сбоку; **ОЙ-ЦУКИ** прямой удар рукой;

Каждое достижение – это «ступенька» на пути к успеху, поэтому важно каждое событие!

### НОРМАТИВЫ

Записывай свои результаты после каждой сдачи физических нормативов, чтобы потом сравнить свои показатели в начале и конце года!

НОРМАТИВЫ	НАЧАЛО ГОДА	СЕРЕДИНА ГОДА	КОНЕЦ ГОДА
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			

над чем тебе нужно поработать?

### ДОСТИЖЕНИЯ И РЕКОРДЫ В УЧЕБНОМ ГОДУ

Записывай свои личные рекорды и результаты соревнований

Знание правил каратэ помогает быть дисциплинированным и ответственным спортсменом, а также лучше понимать философию данного единоборства.

### ПРАВИЛА ЮНОГО КАРАТИСТА

1. Слушайся тренера и родителей.
2. Приходи на тренировку вовремя.
3. Следи, чтобы каратэги было всегда чистым и опрятным.
4. Не применяй каратэ для злых целей.
5. Внимательно заполняй дневник.
6. Участвуй в соревнованиях и аттестациях – они твой залог успеха.

### 10 ПРАВИЛ КАРАТЭ

1. КАРАТЭ НИ СЭИ ТЭ НАСИ - В КАРАТЭ НЕ НАПАДАЮТ ПЕРВЫМ. КАРАТИСТ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ АГРЕССИВНЫМ ИЛИ ЖЕСТОКИМ. ОН НИКОГДА НЕ ВЫСТУПАЕТ ИНИЦИАТОРОМ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ, ПРИМЕНЯЯ СВОИ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ТОЛЬКО ДЛЯ САМОЗАЩИТЫ.
2. ДЗИСЭЙ - САМООБЛАДАНИЕ. ЭТО ОСНОВНОЕ КАЧЕСТВО КАРАТИСТА, ОБУСЛАВЛИВАЮЩЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАВЫКОВ. КОДЕКС ЧЕСТИ И ФИЛОСОФИЯ КАРАТЭДО НАПРАВЛЕНЫ НА ОБРЕТЕНИЕ И РАЗВИТИЕ САМООБЛАДАНИЯ.
3. ЮКИ - ДОБЛЕСТЬ. СИЛА ДУХА, ПЕРЕД КОТОРОЙ ОТСТУПАЮТ ОПАСНОСТЬ И БОЛЬ. ХРАБРОСТЬ, МУЖЕСТВО И ВОЛЯ К ПОБЕДЕ - СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭТОГО КАЧЕСТВА.
4. СЕДЗИКИ - ПОРЯДОЧНОСТЬ. СТРЕМЛЕНИЕ НЕУКОСНИТЕЛЬНО ИСПОЛНЯТЬ СВОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ БЕЗОШИБОЧНО ПРИНИМАТЬ СПРАВЕДЛИВЫЕ И ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ.
5. КЕКЭН - СКРОМНОСТЬ. ЭТО УМЕНИЕ БЫТЬ ПОЧТИТЕЛЬНЫМ И СКРОМНЫМ, ЛИШЕННЫМ НАДМЕННОСТИ И ТЩЕСЛАВИЯ.
6. СИНСЭЦУ - ДОБРОТА. ДОБРОТА - ОДИН ИЗ ПРИЗНАКОВ СИЛЫ И ХРАБРОСТИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ЧЕЛОВЕКОЛЮБИЯ, ЗАСТАВЛЯЮЩАЯ С УВАЖЕНИЕМ ОТНОСИТЬСЯ КО ВСЕМУ ЖИВОМУ.
7. ТЮДЗИЦУ - ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ. ЧУВСТВО ДОЛГА И НЕОБХОДИМОСТЬ ДОСТОЙНО ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ ОБЕЩАНИЯ - НЕРАЗДЕЛИМЫ.
8. МАКОТО - ИСКРЕННОСТЬ. КАЧЕСТВО, ПРИСУЩЕЕ ТОМУ, КТО НЕ СКРЫВАЕТ СВОИХ ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ, УМЕЕТ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ.
9. МЭЙЭ - ЧЕСТЬ. СТРОГОЕ СОБЛЮДЕНИЕ МОРАЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ И ВЕРНОСТЬ ИДЕАЛУ ПОБЕДЕНИЯ, ДОСТОЙНОГО УВАЖЕНИЯ.
10. СОНТЭ - УВАЖЕНИЕ. УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ И ВЕЩАМ - ПЕРВАЯ ОБЯЗАННОСТЬ КАРАТИСТА.



## **Заключение**

В объединении Школа каратэ Орион количество обучающихся по программе «Каратэ. Самопознание» 30 человек, из них участниками спортивных мероприятий в начале учебного года являлись не более 30% обучающихся.

С середины 2022-2023 учебного года в качестве эксперимента была внедрена в образовательный процесс методическая разработка «Мой Дневник каратэ».

Дети стали проявлять интерес к дневнику еще на стадии разработки и уже выборочно использовали отдельные страницы. После получения готового экземпляра, и его применения, можно отметить, что воспитанники стали более дисциплинированными, у них возросло ответственное отношение к занятиям и к спортивной деятельности, начали проявлять активный интерес к избранному виду спорта, стали заинтересованы в результативном участии в соревнованиях. Количество участников соревнований и доля победителей увеличилась минимум вдвое. У родителей обучающихся появилось понимание, наглядность и развился интерес о текущей образовательной деятельности и успехах их детей.

Дневник презентовался на дистанционной Выставке-Ярмарке методических материалов педагогических работников ДДТ «У Белого озера» 2023г. Также Дневник был задействован в мастер – классах на двух региональных конкурсах «Сердце отдаю детям - 2023» и «Лучшие практики наставничества - 2023» (г.Томск) и вызвал интерес коллег, получив положительные отзывы.